Детский информационно-познавательный проект

«Почему говорят, что овощи полезные?»

|  |  |
| --- | --- |
| Актуальность. | Наступила осень и в огородах люди собирают урожай овощей. Мы в детском саду копали картошку, собирали горох.  Овощи мы едим каждый день, нам в детском саду и дома готовят разные блюда из овощей. Это картофельное пюре, тушенная капуста, овощное рагу, пирожки с капустой и, конечно, разные овощные салаты.  При подготовке к празднику Осени мы в группе разучили сценку «Спор овощей». Там были такие слова:  «Солнце греет, дождик поливает,  Овощи скорее растут и созревают.  Баклажаны синие, красный помидор  Затевают умный и серьезный спор.  Кто из нас из овощей, всех вкусней и всех важней.  Кто при всех болезнях будет всем полезней».  Нам стало очень интересно, кто же из овощей: горох, свекла, капуста, огурец, морковка, помидор, лук или картошка всех вкуснее, важнее, полезнее. И мы решили узнать, какие же витамины находятся в овощах, и какую пользу они приносят для здоровья человека. |
| Гипотеза | Действительно ли в овощах содержатся витамины? |
| Тема | Все мы овощи, ребята, витаминами богаты. |
| Цель | Узнать какие витамины содержатся в овощах? |
| Задачи | 1.Собрать информацию о том, какие витамины содержатся в овощах.  2. Показать инсценировку «Спор овощей».  3. С помощью взрослых оформить газету «Кто из нас из овощей и вкусней и важней? |
| Этапы реализации | 1. Этап подготовительный.  Поиск информации вместе с родителями в книгах, журналах, энциклопедиях и сети Интернет.  Беседа с технологом по питанию в детском саду «Здоровье на нашем столе». |
|  | 2. Этап Основной.  - Совместное чтение сказок, рассказов, стихов об овощах.  - Свободное общение «Что такое витамины и где они живут?»  - Инсценировка «Спор овощей».  - Оформление газеты «Кто из нас из овощей и вкусней и важней? |
|  | 3 этап. Заключительный.  Защита проекта:  Инсценировка «Спор овощей».  Оформление газеты «Кто из нас из овощей и вкусней и важней? |

**Выступление.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Актуальность. | Наступила осень и в огородах люди собирают урожай овощей. Мы в детском саду копали картошку, собирали горошек. Овощи мы едим каждый день, нам в детском саду и дома готовят разные блюда из овощей. Это картофельное пюре, тушенная капуста, овощное рагу, пирожки с капустой, овощные салаты. | 2 |
| При подготовке к празднику Осени мы в группе разучили сценку «Спор овощей». Там были такие слова:  «Солнце греет, дождик поливает,  Овощи скорее растут и созревают.  Баклажаны синие, красный помидор  Затевают умный и серьезный спор.  Кто из нас из овощей, всех вкусней и всех важней.  Кто при всех болезнях будет всем полезней». | 3 |
| Нам стало очень интересно кто же из овощей горошек, свекла, капуста, огурец, морковка, помидор, лук или картошка всех вкуснее, важнее, полезнее. И мы решил узнать, какие же витамины находятся в овощах, и какую пользу они приносят для здоровья человека. | 4 |
| Тема проекта. | Все мы овощи, ребята, витаминами богаты. | 5 |
| Цель. | Узнать какие витамины содержатся в овощах? |  |
| Задачи. | 1.Собрать информацию о том, какие витамины содержатся в овощах.  2. Показать инсценировку «Спор овощей».  3. С помощью взрослых оформить газету «Кто из нас из овощей и вкусней и важней? |  |
| Основная часть. | Мы взялись за дело.  В детском саду с воспитателями, а дома с родителями мы рассматривали журналы, картинки, энциклопедии, читали рассказы, стихи, сказки об овощах.  Вот что мы узнали. | 6 |
|  | Овощи – это растения. Они растут на свежем воздухе, где много солнца и теплого дождика.  Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины.  Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму, потому что они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.  Если взять витамин и увеличить его в несколько сотен раз, то мы увидим много шариков связанных между собой. Эти шарики составляют разные группы витаминов. | 7 |
|  | Витамин А – витамин роста и зрения. Его много в морковке, помидоре, красном сладком перце, тыкве, листьях петрушки, зеленом луке, щавеле. | 8 |
|  | Витамин В – важен для работы головного мозга и всего организма, улучшает аппетит, способствует хорошей работе сердца. Его много в горохе, фасоли, кукурузе, капусте, картофеле, шпинате. | 9 |
|  | Витамин С – укрепляет весь организм, делает человека здоровым и просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями. Он есть в листьях салата, зелени петрушки и укропа, помидорах, смородине, шиповнике, луке, лимоне, кислой капусте, редиске. | 10 |
|  | Чтобы не болеть, быть веселыми и жизнерадостными мы выучили речевку:  Никогда не унываю  И улыбка на лице,  Потому что принимаю  Витамины А, В, С! | 11 |
|  | Мы разучили и показали инсценировку «Спор овощей». |  |
|  | Дома с родителями мы собрали интересную информацию о пользе овощей. Каждый выбрал себе понравившийся овощ. В результате у нас получилась познавательная газета «Кто из нас из овощей и вкусней и важней?», в которой поделились с друзьями новыми знаниями . | 12 |
|  | А еще мы узнали, что если есть в день 5 овощей разного цвета в день, то получишь полный рацион полезных веществ. |  |
|  | В ходе нашей работы мы доказали, что действительно в овощах содержатся витамины.  Они нужны всем: и маленьким детям, и взрослым людям, и стареньким бабушкам и дедушкам. | 13 |
|  | Ешьте овощи - Это лучшие продукты. Вас спасут от всех болезней. Нет вкусней их и полезней.  Подружитесь с овощами, И с салатами и щами. Витаминов в них не счесть. Значит, нужно это есть! | 14 |